

SMART ou pas SMART ? Le récapitulatif de goalmap

		C'est-à-dire ?	Question à se poser	Pas SMART	SMART	OK ?
S	Spécifique	Précis, pas d'ambiguïté possible	Si je partage cet objectif avec un inconnu, comprendra-t-il ce que je vise sans besoin d'explication ?	- Avoir une vie saine - Faire de la musique	- Bien dormir, éviter les excès d'alcool et de malbouffe, et faire de l'exercice régulièrement - Faire du piano chaque jour	<input type="checkbox"/>
M	Mesurable	Quantifié, chiffré	Est-ce qu'une personne extérieure sera capable d'évaluer le résultat sans ambiguïté ?	- Avoir un bon niveau en jiu jitsu - Etre riche	- Obtenir la ceinture noire de jiu jitsu - Avoir un patrimoine de 500k €	<input type="checkbox"/>
A	Atteignable	Ni trop dur ni trop facile	Mon objectif est-il à la fois assez ambitieux pour me motiver ?	- Faire un triathlon ironman le mois prochain (je me remets au sport)	- Faire un triathlon standard cette année et un ironman d'ici 3 ans	<input type="checkbox"/>
R	Réaliste	Adapté au contexte	Mon objectif est-il adapté aux circonstances et à mon environnement actuel ?	- Grimper l'Everest cet été (ma femme accouche cet été) - Faire un Executive MBA et un marathon l'an prochain	- Grimper l'Everest l'été prochain (à négocier !) - Faire un Executive MBA l'année prochaine et un marathon l'année suivante	<input type="checkbox"/>
T	Temporellement défini	Une échéance ou une période (jour, semaine, etc.)	Mon objectif est-il borné dans le temps ?	- Atteindre mon poids de forme - Faire des économies	- Atteindre mon poids de forme d'ici 6 mois - Economiser 500 euros par mois	<input type="checkbox"/>



goalmap.com
 blog.goalmap.com
 facebook.com/goalmapcommunity